



Salade estivale au porc

avec vinaigrette ranch maison au BBQ

Repas futé

25 minutes

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Mélange printanier
113 g | 226 g



Fruit à noyau
1 | 2



Pomme Gala
1 | 2



Mini concombre
1 | 2



Échalotes frites
28 g | 56 g



Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



Sauce ranch
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Assaisonnement BBQ
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Miel
½ | 1

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Saisir le porc

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.

2



Rôtir le porc

- Dans un petit bol, mélanger **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**.
- Badigeonner le **porc** du **mélange huile-épices**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Laisser reposer le **porc** de 3 à 4 min sur une planche à découper.

3



Préparer

- Entre-temps, couper le **fruit à noyau** en quatre sections, en évitant le noyau. Couper **chaque section** en tranches de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Trancher finement le **concombre**.

4



Préparer la vinaigrette

- Dans un autre petit bol, mélanger la **sauce ranch**, la **moutarde**, la **moitié** du **miel** (toute la qté pour 4 pers.), le **reste** de l'**assaisonnement BBQ** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**, puis bien mélanger.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **mélange printanier**, les **pommes**, les **fruits à noyaux**, les **concombres** et $\frac{1}{2}$ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **porc**.
- Arroser d'**un filet** de **vinaigrette**.
- Parsemer de **feta** et d'**échalotes frites**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

1 | Saisir le porc

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le saisir de la même façon que la recette vous indique de saisir les **côtelettes de porc**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 6 à 8 min, puis augmenter le temps de cuisson au four à 14 à 18 min.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.